

Laura Dart ja Sonja Lojander

Doulatoiminta pääkaupunkiseudulla -verkkodokumentti katsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja

Hoitotyönkoulutusohjelma

Opinnäytetyö

12.11.2015

Tekijä(t)	Laura Dart Sonja Lojander
Otsikko	Doulatoiminta pääkaupunkiseudulla – verkkodokumentti katsaus
Sivumäärä Aika	sivua + 1 liitettä 12.11.2015
Tutkinto	Sairaanhoitaja
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Mielenterveys- ja päihdetyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Pirjo Koski
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä verkkodokumenttien perusteella tietoa siitä, mikä doula on ja millaista doulatoimintaa pääkaupunkiseudulla on saatavilla ja kuinka paljon.</p> <p>Kohderyhmänä opinnäytetyöllemme on terveydenhuoltoalan opiskelijat, kätilöt, perusterveydenhuollossa työskentelevät, kuten neuvoloiden terveydenhoitajat, sekä sairaanhoitajat eri terveydenhuollon toimipisteissä. Opinnäytetyötämme voivat hyödyntää myös doulatoiminnassa mukana olevat järjestöt sekä yksityiset henkilöt jotka ovat kiinnostuneita pääkaupunkiseudun doulatoiminnasta.</p> <p>Tuloksissa kävi ilmi, ettei tutkittua tietoa doulien määrästä pääkaupunkiseudulla ole saatavilla. Verkkodokumentteja aiheesta on paljon, mutta tietoa ei ole eritelty nimenomaan pääkaupunkiseudulla toimiviin douliin. Kerätystä aineistosta käy kuitenkin ilmi että doulatoiminta on yleistynyt viimevuosina synnyttäjien keskuudessa. Doulalla on positiivinen merkitys synnyttävälle äidille ennen synnytystä, synnytyksen aikana ja mahdollisesti vielä synnytyksen jälkeenkin. Tulokset osoittivat myös, että doula voi tarjota kätilölle tukea synnytyksessä ja edesauttaa kätilön ja synnyttäjän välisen luottamuksen muodostumista.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin suurimpia hakukoneita kuten Google ja Bing apuna käyttäen ja työhön valikoitui doulapalvelut, jotka olivat saatavilla pääkaupunkiseudulla. Tietoa etsittiin eri verkkojulkaisuista kuten blogeista, järjestöjen sivuilta sekä tutkimusartikkeleista.</p> <p>Tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää parannettaessa pääkaupunkiseudun doulatoiminnan näkyvyyttä. Näkyvyydellä tarkoitamme keskitettyä julkaisua pääkaupunkiseudulla toimivista doulista.</p>	
Avainsanat	Doula, pääkaupunkiseutu,

Author(s)	Laura Dart Sonja Lojander
Title	Doula in the metropolitan area - a network of document review
Number of Pages	9 pages + 1 appendices
Date	12 November 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Mental health care and substance abuse nursing
Instructor(s)	Pirjo Koski, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Final Thesis is to gather information from internet documents about Doula work itself, what does it mean and how much of it is available in the capital area of Finland.</p> <p>The target group we had in mind are students of health care, professional midwives, nurses and public health nurses working in the public sector such as "neuvola". This Thesis can be beneficial not only to the organisations involved in Doula work, but also for individuals interested in Doula work.</p> <p>The results of the data revealed that no evidence based information is available in the capital area. There are many internet sources, but no information is specified particularly of Doulas in the capital area. It emerges from the collected data that Doula work itself has been on the increase in the recent years among women giving birth. Doulas have a positive impact for the mother-to-be before labour and during labour, possible also post labour. The results show that Doula can provide support to the midwife during labour and assist in the trust bonding process with midwife and the mother-to-be.</p> <p>The Final Thesis was carried out using the biggest search engines such as Google and Bing. The Doula services available in the capital area were chosen. Information was searched from different internet sources like blogs, webpages of organizations and research articles.</p> <p>The results can possibly be useful when improving the visibility of Doula work in the capital area. With visibility we mean a publication of Doulas operating in the capital area</p>	

Keywords	Doula, capital city area,
----------	---------------------------

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Doulatoiminta pääkaupunkiseudulla	2
2.1	Doulatoiminta	3
2.2	Pääkaupunkiseutu	4
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	5
4	Opinnäytetyöntoteutus	6
4.1	Verkkodokumenttikatsaus	6
4.2	Aineiston keruu	6
5	Tulokset	6
6	Pohdinta	7
6.1	Tulosten pohdinta	7
6.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	8
6.3	Johtopäätökset ja kehitysideat	9
	Lähteet	10
	Liitteet	1

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on doulatoiminta pääkaupunkiseudulla. Doulan tarkoitus on olla äidin tai perheen tukihenkilönä synnytyksessä (Wigren 2014: 3) Doulan mukaan ottamista synnytykseen voidaan tarvita silloin, jos perhe ja sukulaiset asuvat toisella paikkakunnalla tai äidillä ei ole sukulaisia tai perhettä. Yksinhuoltajalle doula on hyvä tuki lähestyvässä synnytyksessä, sen aikana ja sen jälkeen (Doulatoiminta 2015.)

Myös opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen, sillä on havaintoja siitä, että doulatoiminta on merkittävästi lisääntynyt viime vuosina pääkaupunkiseudulla. (Wikgren 2014). Aikaisemman kansainvälisen tutkimuksen mukaan doulalla on merkittävä vaikutus synnyttäjään ja synnytys kokemukseen. Doulan läsnäolo rauhoittaa synnyttäjää sekä poistaa synnytyspelkoa, myös lääkkeelliset kivunlievitysmenetelmät vähentyivät synnytyksissä, joissa mukana oli doula. Doulalla on myös todistetusti ollut merkittävä vaikutus synnytyksien kestoon. (Gates S.—Hodnett ED.—Hofmeyr G.—Sakala C. 2013). Tutkimuksissa on havaittu myös että jatkuvasta tuesta on suurempi hyöty jos tukea antaa sertifioitu doula. (Suomen doulat 2015).

On myös todettu, että jo parilla tapaamisella ennen synnytystä on merkittävä vaikutus tulevaan synnytykseen. Doulan antama tuki lisää äidin turvallisuuden tunnetta ja vaikuttaa silloin myös kohtuvauvan hyvinvointiin. Kansainvälisen tutkimusten mukaan synnyttävän äidin saama tuki doulalta lisää turvallisuudentunnetta ja vähentää äidin kokemaa pelkoa. (Kuivala 2013: 7)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, millaista doulatoiminta on pääkaupunkiseudulla. Tavoitteenamme on tuottaa aiheesta tietoa kättilöopiskelijoille ja kättilöille. Opinnäytetyö toteutetaan verkkodokumentti katsauksena kevään 2015 ja syksyn 2015 välisenä aikana. Työssämme käytettävillä verkkodokumenteilla tarkoitetaan verkkojulkaisuja, kotisivuja ja keskusuteluryhmiä. (Tieteen termipankki 2015).

2 Doulatoiminta pääkaupunkiseudulla

Vuodesta 1981 on Helsingin ensikodin asiakkaana olevilla odottavilla äideillä ollut mahdollisuus saada synnytykseensä mukaan tukihenkilö, doula. Tukihenkilönä on tällöin ollut ensikodin työntekijä. Äideiltä ja synnytyssairaaloilta saatu positiivinen palaute sekä tukihenkilöiden myönteiset kokemukset saivat aikaan sen että, ensikodin työntekijät olivat halukkaita laajentamaan synnytystuki eli doulatoimintaa myös muille sitä tarvitseville perheille pääkaupunkiseudulla. (Doulatoiminta Helsingin ensikodissa 2015.)

Mahdollisuus toiminnan laajentamiseen tarjoutui vuonna 1992 kun raha-automaattiyhdistys RAY myönsi Helsingin ensikodille rahoituksen kolmevuotisen Doula-projektin käynnistämiseen. (Doulatoiminta Helsingin ensikodissa. 2015.) Helsingin ensikodin järjestämä doulatoiminta on tarkoitettu pääkaupunkiseudun sekä lähikuntien sairaaloissa synnyttävälle perheille. Helsingin ensikodin kautta toimivat doulat ovat vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka eivät saa työstään palkkaa. (Tuki- ja neuvontapalvelut. 2015.) Synnyttäjiltä peritään 50 euron maksu, jolla katetaan doulan matka- ja ruokakulut. Pääkaupunkiseudulla ruotsinkielisille synnyttäjille on tarjolla doulapalveluita Folkhälsanin kautta. (Helsingin ensikodin doulatoiminnan historiaa 2013.) Helsingin ensikodin kautta tukihenkilöinä toimivia doulia on noin 30 (Doulatoiminta Helsingin ensikodissa 2015). Yksityisiä doulia Suomessa on vajaat kaksikymmentä (Salovaara 2015).

Doulien toiminta pääkaupunkiseudulla on muutakin kuin pelkästään synnytyksissä mukana oleminen. Doulatoimintaan pääkaupunkiseudulla kuuluu itse doulaamisen lisäksi myös säännölliset doulien kokoontumiset kerran kuukaudessa doulien kesken Helsingin ensikodissa. Doulailloissa doulat pääsevät keskustelemaan muiden doulien kanssa työhönsä liittyvistä asioista ja kuulemaan alustuksia raskauteen, synnytykseen ja vauvan hoitoon sekä vanhemmuuteen liittyen. Doulailloissa doula on vaitiolovelvollinen. Doulat käyvät myös tutustumassa synnytyssairaaloihin. Doulailloissa suunnitellaan tulevaa toimintaa ja iltojen vetäjinä toimii Baby blues yksikkö. (Doulatoiminta Helsingin ensikodissa 2015.) Pääkaupunkiseudulla doulille järjestetään säännöllisesti koulutuksia, joilla doulat ylläpitävät ja kehittävät osaamistaan. (Suomen doulat ry).

2.1 Doulatoiminta

Doula-sanan merkitys on alkujaan antiikin Kreikasta, jossa se tarkoitti naispalvelijaa (Ok-sanen 2011: 12) mutta nykykielessä sillä tarkoitetaan synnytystukihenkilöä. RAY:n projektin päättymisen jälkeen doulatoiminta on jatkunut aktiivisena ja on osana Helsingin ensikodin Baby blues- toimintaa. (Doulatoiminta Helsingin ensikodissa 2015). Doulatoiminta on synnytystukihenkilötoimintaa odottaville äideille ja heidän perheilleen.

Doula toimii synnyttäjän vapaaehtoisena tai rahallista korvausta vastaan toimivana tukihenkilönä raskauden ja synnytyksen aikana. Doula antaa tukea naiselta naiselle. (Doulatoiminta 2013.) Doula tutustuu synnyttäjään ja perheeseen raskausaikana. Doula selvittää synnyttäjän ja perheen toiveet synnytyksen suhteen ja perhe voi yhdessä doulan kanssa tehdä suunnitelman miten synnytyksen koittaessa toimitaan. Synnytyksen aikana doulan tuki on jatkuvaa ja doula on läsnä aina siihen hetkeen asti kun äiti ja vauva siirtyvät vuodeosastolle (Wikgren 2014.)

Synnytyksessä doula on mukana tukeakseen äitiä ja huolehtiakseen äidin tarpeista, muita velvollisuuksia doulalla ei ole. Synnytyksessä kätilö saattaa vaihtua, mutta tutuksi tullut doula on ja pysyy äidin rinnalla koko synnytyksen ajan. (Bebesinfo.) Doulan tehtävänä on kunnioittaa synnyttäjän uskonnollisia ja kulttuurillisia vakaumuksia ja sitä kautta pyrkiä helpottamaan synnyttäjän ja tätä hoitavan henkilökunnan välistä viestintää. (Adams – Bianchi 2004: 12-15).

Doula kannustaa äitiä henkisesti ja fyysisesti raskaassa synnytyksessä. Doula rohkaisee ja vakuuttelee sekä helpottaa äidin oloa esimerkiksi hieromalla äidin selkää tai painelemalla akupisteitä. Doula tarjoaa lääkkeetöntä kivunlievitystä synnyttävälle äidille muun muassa ohjaamalla synnyttävää sopiviin asentoihin, tukemalla rauhallista hengitystä ja rentoutumista. Doula tarvittaessa selventää vanhemmille, mitä synnytyksessä tapahtuu. Doulan tehtäviin ei kuulu lääketieteelliset toimenpiteet kuten esimerkiksi verenpaineen mittaaminen, vauvan sydäntään seuraaminen tai lääkkeellinen kivunlievitys. Doulan tehtävä on auttaa vanhempia saamaan mahdollisimman positiivinen ja palkitseva synnytyskokemus. Doula voi synnytyksen aikana ottaa valokuvia tai kuvata videota, hakea ruokaa tai hoitaa muita käytännön asioita synnyttäjän ympärillä. (Bebesinfo.) Doula on hetken aikaa tukena perheelle vielä synnytyksen jälkeenkin. Doulan antamaa tukea pidetään hoitohenkilökunnan tukea täydentävänä sekä turvallisuuden tunnetta lisäävänä. (Wikgren 2014.)

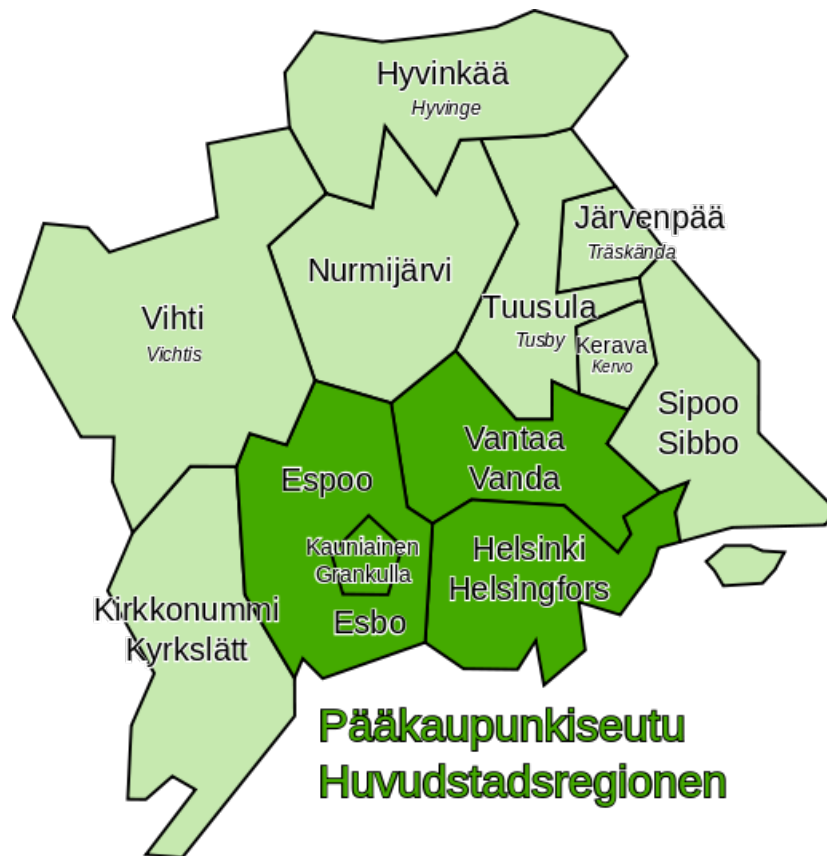
Cochrane Libraryn tutkimuksen mukaan doulan jatkuva läsnäolo synnytyksessä lisää turvallisuuden tunnetta ja on vaikuttava tekijä synnytyskivun lieventymiseen. Tutkimukseen osallistuneet synnyttävät naiset kertoivat synnyttäneen useimmin alateitse, käyttäneensä vähemmän puudutteita kuten epiduraalipuudutus sekä kertoivat vähemmän huonosta synnytyskokemuksesta. Doulan jatkuvalla läsnäololla on synnytyksessä ollut merkittävä vaikutus synnytyksen kestoon ja synnytystä on jouduttu harvemmin avustamaan imukupilla. Tutkimukseen osallistuneiden synnyttäjien vauvoilla oli myös vähemmän alhaisia APGAR- pisteitä viiden minuutin kuluttua synnytyksestä. (Gates – Hodnett – Hofmeyr – Sakala 2013; Siivola 2015.)

Kun synnyttäjän pelko ja ahdistus lieventyivät, väheni myös kipulääkityksen tarve ja näin ollen synnytyksen eteneminen nopeutui. Hyvin etenevä synnytys vaikuttaa positiivisesti synnyttäjän ja syntyvän lapsen vointiin. (Doulatoiminta Helsingin ensikodissa 2015.)

Doulan jatkuva tuki tutkimuksessa oli tehokkainta silloin kuin sitä tarjosi sertifioitu doula joka ei kuulunut sairaalan henkilökuntaan eikä ollut synnyttäjän omasta lähipiiristä. Tutkijoiden johtopäätös tutkimuksessa oli, että jatkuva tuki synnytyksen aikana on kliinisesti merkittävä hyöty sekä synnyttäjälle että vauvalle, eikä siitä havaittu olevan haittavaikutuksia. (Gates – Hodnett – Hofmeyr – Sakala 2013; Siivola 2015.)

2.2 Pääkaupunkiseutu

Työmme on rajattu pääkaupunkiseutuun. Pääkaupunkiseutuun kuuluu Helsinki, Vantaa, Espoo ja Kauniainen (Kuva 1). Suurimpia synnytyssairaaloita pääkaupunkiseudun alueella on Jorvin sairaala, Kätilöopiston sairaala ja Naistenklinikka. Doulan tukemia synnytyksiä pääkaupunkiseudulla on kuukausittain HUS-alueen sairaaloissa, pääsääntöisesti Kätilöopistolla, Naistenklinikalla ja Jorvin sairaalassa. Helsingin ensikodista on doulia ollut mukana myös Hyvinkään, Lohjan ja Porvoon sairaaloissa. (Doulatoiminta Helsingin ensikodissa 2015.) Pääkaupunkiseudulla asui vuonna 2014 syyskuussa, yhteensä 1 104749 ihmistä. Liitteenä olevasta taulukosta voidaan helposti nähdä miten asukasluku jakautuu pääkaupunkiseudulla. (Liite 1) (Pääkaupunkiseutu 2014).



Kuva 1. Pääkaupunkiseudun kunnat. (Wikipedia 2015).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää millaista doulatointia on pääkaupunkiseudulla. Tavoitteenamme on tuottaa aiheesta tietoa terveydenhuollon ammattilaisille, alan opiskelijoille sekä doula aiheesta kiinnostuneille. Opinnäytetyöstämme hyötyvät terveydenhuollon ammattilaiset, alan opiskelijat sekä aiheesta kiinnostuneet.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymys on:

1. Millaista doulatointia on pääkaupunkiseudulla?

4 Opinnäytetyöntoteutus

4.1 Verkkodokumenttikatsaus

Opinnäytetyö toteutettiin verkkodokumenttikatsauksena. Verkkodokumenteilla tarkoitamme internetissä olevia verkkojulkaisuja, kotisivuja ja keskusuteluryhmiä. (Tieteen termipankki 2015). Verkkojulkaisu on viestien yhtenäinen kokonaisuus, jota julkaistaan verkossa toistuvasti. Tekstin ja kuvan lisäksi verkkojulkaisu voi sisältää myös interaktiivisia osioita, kuten keskustelupalstoja, linkityksiä ja hypertekstiä. (Suomen Mediaopas 2015.)

4.2 Aineiston keruu

Haimme tietoa doulapalveluja tarjoavien yhdistysten ja yritysten internet sivuilta, yksityisten blogeista sekä painetuista julkaisuista. Hyödynsimme hakuja tehdessämme Googlea ja Bing - hakukoneita. Hakusanoina käytimme doulatoiminta, doulat, doulat pääkaupunki, doulatoiminta pääkaupunkiseudulla.

Vaikka tietoa kerättiin internetistä, voidaan aineistoa pitää luotettavana. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 84). Hakuja tehdessämme rajasimme pois tuloksista kaveridoulat, koska halusimme tuoda esille järjestäytyneen doulatoiminnan. Järjestäytyneellä doulatoiminnalla tarkoitamme vapaaehtoisjärjestöjen kautta toimivia koulutettuja doulia ja kaupallisia koulutettuja doulia, jotka ovat yksityisyrittäjiä tai järjestäytyneitä doulapalveluja tuottavia organisaatioita. Kaveridoulalla tarkoitetaan synnyttäjän omasta sosiaalisesta lähipiiristä synnytykseen mukaan tulevaa tukihenkilöä, josta voidaan käyttää terniä kaveridoula. Kaveridoulalla ei ole välttämättä minkäänlaista doulakoulutusta. Ammattidoulalla tarkoitetaan koulutettua ja sertifioitua doulaa, joka voi toimia yksityisyrittäjänä tai vapaaehtoisjärjestön kautta, eikä välttämättä kuulu synnyttäjän sosiaaliseen lähipiiriin. (Suomen doulat ry 2015.)

5 Tulokset

Ensi- ja turvakotienliiton julkaisun mukaan (Wikgren 2015) vuoden 2014 aikana yli 400 perhettä käytti synnytyksessä tukenaan doulaa. Julkaisun mukaan doulia toimii yli 250,

viidellätoista eri paikkakunnalla ympäri Suomen. (Wikgren 2015.) Kättilöliiton julkaisusta (2014) käy ilmi, että Suomessa toimii 19 vapaaehtoisten doulien ryhmää ja doulia on kaiken kaikkiaan yhteensä noin 300. (Suomen kättilöliitto, 2014).

Löysimme hakutuloksena sivustoja, joissa tarjottiin doula palveluja pääkaupunkiseudulla. Esimerkiksi Helsingin Ensikodin kautta doula on mahdollista saada mutta sivustoilla ei käy ilmi kuinka monta doulaa heidän kauttaan työskentelee vapaaehtoisina. (Helsingin ensikoti 2015.) Myös Aktiivinen synnytys sivustolta löytyy 19 doulaa joihin voi ottaa yhteyttä mutta heistä vain kahdeksan on pääkaupunkiseudulla. (Aktiivinen synnytys 2015.) Myös Suomen Doulat sivustolta löytyi lista pääkaupunkiseudun doulista. Suomen Doulat sivuston kautta doulia oli 8 jotka työskentelevät pääkaupunkiseudulla (Suomen Doulat 2015.) ja heistä 6 oli mainittu jo aiemmassa sivustossa Aktiivinen synnytys.

Tietoa pääkaupunkiseudun doulien tarkasta lukumäärästä ei ole, joten siihen luotettavasti vastausta emme saaneet. Emme löytäneet verkkohaussa muita vapaaehtoisia doularyhmiä pääkaupunkiseudulta kuin Folkhälsanin (Folkhälsan 2015) ja Ensi- ja turvakotien liiton (Doula 2015) tarjoamat palvelut.

Verkkojulkaisuista ilmenee että doulille järjestetään koulutuksia ja perehdytys iltoja useamman kerran vuodessa. Helsingin ensikodilla uudet doulat aloittavat toimintansa täyttämällä paperisen ilmoittautumis lomakkeen ja osallistumalla perehdytysiltoihin. (Helsingin ensikoti 2015). Suomen Doulat ry järjestää vuosittain koulutuksia uusille doulaamisesta kiinnostuneille henkilöille sekä täydennyskoulutusta jo doulana työskenteleville doulille. (Suomen doulat 2015).

6 Pohdinta

6.1 Tulosten pohdinta

Vaikka doulista löytyy paljon tietoa internetsivustosta (Suomen doulat 2015, Helsingin ensikoti ry 2012, Helsingin ensi- ja turvakotien liito, Helsingin ensikotiyhdistys 2015, Doulakka 2015, Aktiivinen synnytys 2015, Folkhälsan 2015). Niistä mistään ei käy ilmi kuinka paljon varsinaisesti doulia pääkaupunkiseudulla on. Ensi- ja turvakotienliiton tekemässä julkaisussa selviää, että heidän kautta vapaaehtoisia doulia toimii pääkaupun-

kiseudulla noin kolmekymmentä. (Doulatoiminta Helsingin ensikodissa 2015). Julkaisussa ei kuitenkaan käy ilmi, kuinka paljon muuta doulatoimintaa on pääkaupunkiseudulla muiden toimijoiden taholta kuten muita vapaaehtoisia doulia ja kaupallisia doulia. Koska tietoa on jaettu useissa eri sivustoissa sattumanvaraisesti eikä kaikki doulat ole ”linkittyneet” samoille verkkosivustoille, on tuloksista vaikea päätellä doulatoiminnan laajuutta pääkaupunkiseudulla.

Opinnäytetyön edetessä olemme havainneet julkaisuissa kirjoitettavan paljon positiivisia kokemuksia doulaamisesta synnyttäjien sekä doulien näkökulmasta. Pääkaupunkiseudulla doulan löytäminen ei ole vaikeaa, vaikka tarkkaa lukumäärää doulista ei ole. Internetin avulla saa tietoa doulasta ja doulatoiminnasta helposti.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa on huomioitava useita asioita. Kriteereinä luotettavuudelle on yleisesti pidetty itse kirjoittajia ja heidän kokemuksiaan sekä rehellisyyttä, jotka tarkoittavat että luotettavuutta arvioidessa kirjoittajien kirjoittamat julkaisut ja ratkaisut ovat keskeisimpiä luotettavuuden mittareita. (Vilkka 2005: 158-159.)

Opinnäytetyön luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikutti valitut tietolähteet. Tietolähteiden valintaan vaikutti verkossa julkaistun tiedon löydettävyyys ja sen pohjalta niiden sopivuus opinnäytetyö kysymykseen doulatoiminta pääkaupunkiseudulla. Työn eettisyyden kannalta oli tärkeä, että verkosta haettu tieto oli julkista ja kaikkien saatavilla. Kerätty tieto ei kokonaisuudessaan ole tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa tietoa, vaan yksittäisten ihmisten kirjoittamia blogeja, julkaisuja sekä järjestöjen verkkosivuilta haettua tietoa. Verkosta löydetty tieto saturoitui nopeasti ja useat verkkosivustot viittasivat jo aiemmin läpikäytyihin verkkojulkaisuihin ja näin ollen pystymme pitämään tietoa luotettavana, vaikka tieto oli lähtöisin yksittäiseltä kirjoittajalta.

Luotettavuuteen liittyviä haasteita oli verkossa julkaistun tiedon määrä. Vaikka tieto toisti itseään, voimme sen silti olettaa olevan todellista tietoa. Kuitenkaan emme voi tiedon alkuperää tai todellista kirjoittajaa tarkasti henkilöidä, esimerkiksi kuka tahansa voi kirjoittaa verkossa julkaisun doulana tai synnyttäjänä olemisesta olematta sitä kuitenkaan.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä oli myös kokemattomuutemme doula-toimintaan ja aikaisemman tiedon puuttuminen doulista. Emme myöskään ole koskaan

aiemmin tehneet vastaavanlaista opinnäytetyötä mikä vaikuttaa heikentävästi opinnäytetyön laatuun.

6.3 Johtopäätökset ja kehitysideat

Opinnäytetyömme johtopäätöksenä voimme todeta, että

- Doulasta löytyy varsin kattavasti tietoa eri verkkojulkaisuista. Silti pelkästään rajattuna pääkaupunkiseudulla toimiviin douliin, tieto on hyvin hajanaista.
- Verkko tai painetun julkaisun avulla synnyttäjät voisivat saada tarvitsemansa tiedon pääkaupunkiseudulla toimivista doulista ja etenkin siitä, millaista palvelua doula tarjoaa ja miten doula on mahdollista saada.
- Tämän opinnäytetyön perusteella doulatoiminta on vielä hajanaista pääkaupunkiseudulla.

6.4 Oman oppimisen pohdinta

Suomessa työskentelee useilla eri terveydenhuollon sektoreilla ihmisiä ja vain osa tuntee käsitteen doula. Opinnäytetyö prosessin aikana käyty keskustelut terveydenhuollon alalla työskentelevien sekä alaa opiskelevien kanssa, toivat esille myös sen, että vain harva tietää mikä doula on. Hoitotyön näkökulmasta voidaan ajatella, että asiakaskunnassamme on doulaa tarvitsevia asiakkaita, mutta tieto doulan käytöstä ei välttämättä saavuta heitä ammattilaisten tietämättömyyden vuoksi. Opinnäytetyön aihe oli vieras myös meille molemmille, tämän opinnäytetyön tekijöille, joten etenkin myös meille tämä oli oppimisen paikka. Olemme molemmat työskennelleet lähes 10 vuotta terveydenhuollossa lähihoitajina tietämättä mikä doula on. Opinnäytetyö laajensi tietämystämme doulista, doulatoiminnasta ja doulan merkityksestä synnyttäjille.

Lähteet

Adams, Ellise - Bianchi, Ann 2004. Can a nurse and a doula exist in the same room?. International Journal of Childbirth Education 19 (4). 12–15.

Doula. 2015. Ensi- ja turvakotienliitto ry. Verkkodokumentti. <<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/ensikodit-ja-muu-vauvaperhetyo/doula/>> Luettu 18.11.2015

Doulalista. 2015. Aktiivinen synnytys. Verkkodokumentti. <<http://www.aktiivinsynnytys.fi/index.php/kotilolista/115-doulalista>>. Luettu 19.11.2015.

Doula stödperson vid förlossningen. 2015. Folkhälsan. Verkkodokumentti. <<http://www.folkhalsan.fi/doula>> Luettu 18.11.2015

Doulatoiminta. 2013. Video. Kanta-Hämeen perhetyö ry. Verkkodokumentti. <www.youtube.com/watch?v=FeT1hpN3m3Q>. Katsottu 9.4.2015.

Doula apuna synnytyksessä. Verkkodokumentti. <http://www.bebes-info.fi/sivu.php?artikkeli_id=193>. Luettu 9.4.2015.

Doulatoiminta Helsingin ensikodissa. 2013. Helsingin ensikodin doulatoiminnan historiaa. Verkkodokumentti. <<http://doulat.vuodatus.net/sivut/doulatoiminta-helsingin-ensikodissa>>. Luettu 27.4.2015.

Doulatoiminta Helsingin ensikodissa. Verkkodokumentti. <<http://www.helsinginensikoti.fi/files/esitteet/Doulatoiminta.pdf>>. Luettu 1.3.2015.

Gates S.—Hodnett ED.—Hofmeyr G.—Sakala C. 2013. Continuous support for women during childbirth. Verkkodokumentti. <http://www.cochrane.org/CD003766/PREG_continuous-support-for-women-during-childbirth>. Luettu 7.7.2015

Helsingin ensikoti RY 2012. Doula. Vuosikertomus. Verkkodokumentti. <www.helsinginensikoti.fi/files/Vuosikertomus_2012.pdf>. Luettu 28.2.2015.

Helsingin ensikotiyhdistys. 2015. Tuki- ja neuvontapalvelut. Verkkodokumentti. <<http://www.helsinginensikoti.fi/haetko-apua/tuki-ja-neuvontapalvelut>>. Luettu 7.7.2015.

Kanta-Hämeen perhetyö RY. 2015. Doulatoiminta. Verkkodokumentti. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/kanta-hameen_perhetyon_kehittami/toiminta/doulatoiminta/> Luettu 18.11.2015

Kuivala, Tarja 2013. Doula tueksi raskauteen ja synnytykseen. Doula –synnytystukitoiminnan käynnistäminen Oulun ensi- ja turvakodissa. Opinnäytetyö. Oulu: Oulunseudun ammattikorkeakoulu. Terveystiedon koulutusohjelma.

Oksanen, T. 2011. Doula osana synnytystiimiä. Kätilölehti. No 1/2011, 12-13.

Salovaara, Aija 2015. Tuula Mäkinen on kuin äidinkorvike synnyttävälle turvapaikan hakijoille. Helsingin Sanomat. Verkkodokumentti. Päivitetty 12.3.2015. <<http://www.hs.fi/elama/a1426049026266>>. Luettu 7.7.2015.

Suomen mediaopas. 2015. Verkkajulkaisu. Verkkodokumentti. <<http://www.mediaopas.com/sanasto/verkkajulkaisu/>> Luettu 18.11.2015

Siivola, Marjaana 2015. Yleinen tiedote. Suomen Doulat ry. Verkkodokumentti. <<http://suomendoulat.fi/wp-content/uploads/2014/03/2015-04-11-Suomen-Doulat-ryn-tiedote-Lapsimessuilla.pdf>>. Luettu 7.7.2015.

Minustako doula? Suomen Doulat ry. Verkkodokumentti. <<http://suomendoulat.fi/minustako-doula/>>. Luettu 27.10.2015.

Suomen doulat ry:n tiedote. Yleinen tiedote. Suomen Doulat ry. Verkkodokumentti <<http://suomendoulat.fi/wp-content/uploads/2014/03/2015-04-11-Suomen-Doulat-ryn-tiedote-Lapsimessuilla.pdf>> Luettu 18.11.2015

Suomen kättilöliitto 2014. Doula varhaisen imetyksen ja vanhemmuuden tukijana. Verkkodokumentti. <<https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomenkatiloliitto.kotisivukone.com/tiedostot/katilopaivat/doula.pdf>>. Luettu 23.10.2015.

Tuomi J. — Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5 uudistettu laitos. Jyväskylä: Tammi.

Verkkajulkaisu. Tieteen termipankki 2015. Verkkodokumentti. <<http://tieteentermipankki.fi/wiki/Oikeustiede:verkkajulkaisu>>. Luettu 27.10.2015.

Informaation vapaa liikkuvuus. Tieteen termipankki 2015. Verkkodokumentti <http://tieteentermipankki.fi/wiki/Oikeustiede:informaation_vapaa_liikkuvuus>. Luettu 27.10.2015.

Vilkka, Hanna. 2005. Tutki ja kehitä. 1.painos. Helsinki: Tammi.

Wikgren, Jaana. 2014. Onnistunut Doulatointi. Ensi- ja turvakotien liitto. Verkkodokumentti. <http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/tyopaperit/onnistunut_doulatointi/>. Luettu 28.2.2015.

Wikgren, Jaana. 2015. Meillä oli doula – Kansainvälinen doulaviikko 22.3 - 28.3.2015. Verkkodokumentti. <<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/blogi/jaana-wikgren-24-3-2015/>>. Luettu 13.8.2015.

Wikipedia. Vapaa tietosanakirja. 2015. Pääkaupunkiseutu. Verkkodokumentti. <<http://fi.wikipedia.org/wiki/P%C3%A4%C3%A4kaupunkiseutu>>. Luettu 27.4.2015.

Liitteet

Taulukko 1. Pääkaupunkiseudun kunnat numeroina

Kunta	Asukkaita 30.09.2014 ^[3]	Pinta-ala km ² maata 1.1.2014 ^[4]	Pinta-ala km ² makeaa vettä 1.1.2014 ^[4]	Pinta-ala km ² merivettä 1.1.2014 ^[4]	Pinta-ala km ² yhteensä 1.1.2014 ^[4]	Tulo- vero- pro- sentti 2014 ^[5]
Helsinki	620 982	213,75	0,86	500,87	715,48	18,50
Espoo	264 464	312,20	18	197,82	528,02	18
Vantaa	210 096	238,37	1,97	0	240,34	19
Kaunia- inen	9 207	5,89	0,11	0	6	16,50
Yh- teensä	1 104 749	770,21	20,94	698,69	1489,84	–